



FLASH INFO SANTE



EVITER LA DESHYDRATATION



Les premières chaleurs font leur apparitions et une vigilance de chacun est à tenir pour les jours à venir et la saison d'été qui s'annonce.

En effet lorsque la température est élevée en journée et descend très peu la nuit, vous êtes exposés à des risques.

En fonction de votre lieu de travail (intérieur/extérieur), de vos missions (bureautiques/physiques), de votre organisme, nous ne sommes pas tous égaux.

Le risque est la **déshydratation** ou de **coup de chaleur**.

Quels sont les symptômes apparents :

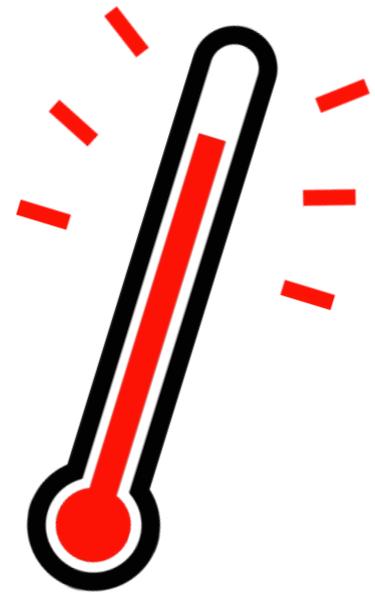
- Crampes
- Faiblesse
- Vertiges et Nausées
- Confusions
- Maux de tête

L'hydratation du corps est la **priorité**, pour cela il faut vous hydrater régulièrement.



Adoptez les bons gestes :

- **Buvez** fréquemment et abondamment de l'**eau** (éviter la caféine et proscrire l'alcool, favoriser le thé)
- **Rafrichissez-vous** (mouiller et ventiller) votre corps
- **Ouvrez** les **fenêtres** et/ou portes aux heures les plus fraîches pour provoquer des courants d'air
- **Fermez** les **volets** et/ou stores aux heures les plus chaudes
- Portez des vêtements amples et légers
- Mangez en quantité suffisante



Danger - Risque

Déshydratation et coup de chaleur



Santé

Je bois régulièrement de l'**EAU** et j'adopte les bons réflexes

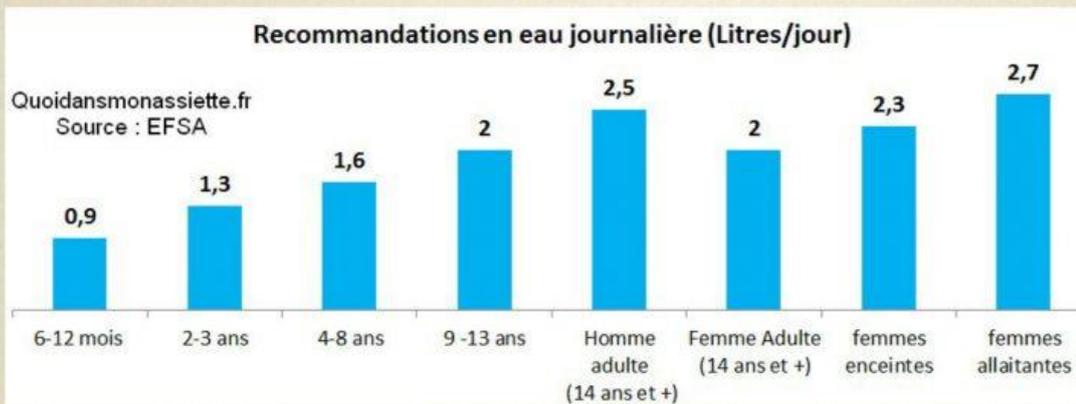
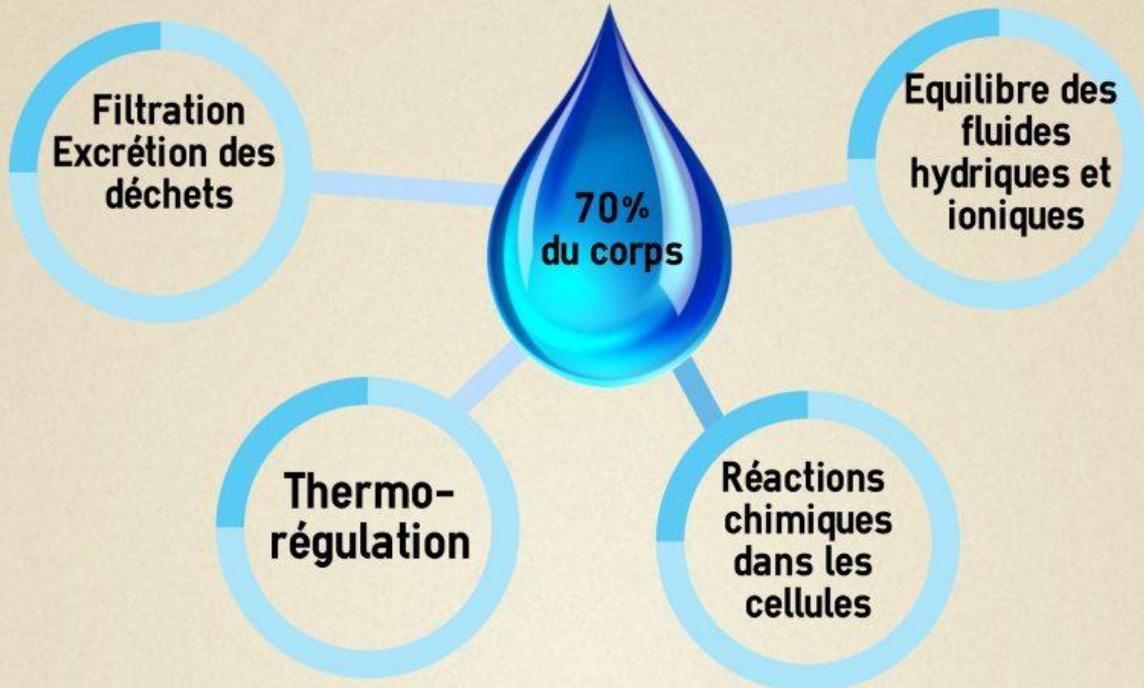


Réglementation

R4225-2 "L'employeur met à disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche"



L'eau : bien s'hydrater



QUOI DANS MON ASSIETTE?



Ressentir la soif = votre corps manque déjà d'eau



Même s'il fait chaud : RESPECTEZ LES GESTES BARRIERES

RISQUE ASSOCIE : Déshydratation et coup de chaleur



REFLEXES SANTE :

